

Menjaga diri sendiri

Bercakap tentang penjagaan diri adalah satu trend, tetapi ia juga penting untuk kesihatan dan kesejahteraan seseorang. Pada bulan ini, ketahui sebab penjagaan diri sendiri itu sangat penting dan langkah-langkah proaktif yang anda boleh ambil untuk mencapainya.

Disertakan dalam kit alat penglibatan bulan ini, anda akan menemui:

Cara membuat senarai “jangan lakukan” untuk menetapkan batasan kesihatan

Latihan untuk penjagaan diri dan cara perubahan kecil memberi kesan yang positif

Video regangan selamat 5 minit untuk menghilangkan tekanan

Artikel untuk penjaga berserta petua-petua untuk menjaga diri sendiri

[Lihat kit alat](#)

Perkara yang boleh dijangka pada setiap bulan:



Topik terkini – Berhubung dengan kandungan terkini yang bertumpu pada topik baharu setiap bulan



Sumber tambahan – Dapatkan akses kepada sumber tambahan dan alat bantuan diri



Koleksi Kandungan – Akses berterusan untuk kandungan kegemaran anda



Sokongan untuk semua – Kongsikan kit alat bersama mereka yang anda fikir akan menganggap maklumat tersebut berguna

* WHO, “Adolescent Mental Health.” <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. Diakses pada 3 Nov 2022.